

Sugerencias para combatir el calor

- **Beba líquidos en abundancia:** Durante las altas temperaturas, usted necesita aumentar los líquidos que ingiere. Limite las bebidas que contengan cafeína, alcohol o azúcar ya que éstas tienden a deshidratar. ¡Recuerde que sus mascotas también necesitan agua!
- **Reemplace las sales y minerales:** El sudor excesivo elimina nutrientes vitales de su cuerpo. Las bebidas deportivas pueden reemplazar esos nutrientes.
- **Use ropa adecuada:** La ropa holgada, de colores claros es ideal. Las telas de algodón lo mantendrán más fresco que la sintética.
- **Use protector solar:** Use sombreros, lentes de sol y protector solar de un factor de 15 o más alto. El protector solar debe aplicarse 30 minutos antes de las actividades al aire libre y reaplicarse cada dos horas.
- **Planifique cuidadosamente sus actividades al aire libre:** Limite las actividades al aire libre para realizarlas por la mañana o en horas de la tarde.
- **Manténgase fresco en el interior:** Permanezca en edificios con aire acondicionado. Las bibliotecas públicas y centros comerciales son una buena opción. Los baños y duchas también pueden ayudar.
- **Manténgase al pendiente de a las personas de alto riesgo:** Los infantes, los niños pequeños y las personas de edad avanzada requieren monitoreo adicional. ¡**NUNCA** deje a los infantes, niños o mascotas dentro de un coche estacionado!
- **Utilice un sistema de compañerismo:** Cuando trabaje bajo altas temperaturas, manténgase al pendiente del estado de sus compañeros y amigos y vea que ellos hagan lo mismo por usted.
- **Controle su ritmo de actividad:** Si usted no está acostumbrado a trabajar o a ejercitarse en el calor, no se exceda. Permita que su cuerpo se ajuste a los cambios de temperaturas.
- **Conozca las señales:** Si usted se esfuerza en exceso por respirar, **DETENGA** toda actividad. Las enfermedades por el calor pueden causar confusión y pérdida de conocimiento.

Sugerencias para combatir el calor

- **Beba líquidos en abundancia:** Durante las altas temperaturas, usted necesita aumentar los líquidos que ingiere. Limite las bebidas que contengan cafeína, alcohol o azúcar ya que éstas tienden a deshidratar. ¡Recuerde que sus mascotas también necesitan agua!
- **Reemplace las sales y minerales:** El sudor excesivo elimina nutrientes vitales de su cuerpo. Las bebidas deportivas pueden reemplazar esos nutrientes.
- **Use ropa adecuada:** La ropa holgada, de colores claros es ideal. Las telas de algodón lo mantendrán más fresco que la sintética.
- **Use protector solar:** Use sombreros, lentes de sol y protector solar de un factor de 15 o más alto. El protector solar debe aplicarse 30 minutos antes de las actividades al aire libre y reaplicarse cada dos horas.
- **Planifique cuidadosamente sus actividades al aire libre:** Limite las actividades al aire libre para realizarlas por la mañana o en horas de la tarde.
- **Manténgase fresco en el interior:** Permanezca en edificios con aire acondicionado. Las bibliotecas públicas y centros comerciales son una buena opción. Los baños y duchas también pueden ayudar.
- **Manténgase al pendiente de a las personas de alto riesgo:** Los infantes, los niños pequeños y las personas de edad avanzada requieren monitoreo adicional. ¡**NUNCA** deje a los infantes, niños o mascotas dentro de un coche estacionado!
- **Utilice un sistema de compañerismo:** Cuando trabaje bajo altas temperaturas, manténgase al pendiente del estado de sus compañeros y amigos y vea que ellos hagan lo mismo por usted.
- **Controle su ritmo de actividad:** Si usted no está acostumbrado a trabajar o a ejercitarse en el calor, no se exceda. Permita que su cuerpo se ajuste a los cambios de temperaturas.
- **Conozca las señales:** Si usted se esfuerza en exceso por respirar, **DETENGA** toda actividad. Las enfermedades por el calor pueden causar confusión y pérdida de conocimiento.